

TODOS LOS DÍAS NOS MOVEMOS

¡Y MÁS AHORA QUE LLEGAN MUCHOS DÍAS DE PUENTE!

Os presentamos el reto “PLANCHEMOS”

Hemos preparado este reto para que lo realicéis durante todos estos días de puente de los trabajadores. Tenéis 4 días enteros para conseguir aguantar un total de 16 minutos en plancha, 8 minutos de cada forma que os ponemos, vosotr@s marcáis el ritmo (recomendamos 2 minutos en cada posición cada día)

Lo único que pedimos es que lleguéis a 16 minutos antes del domingo 3 de mayo de 2020, a las 23.59h.

Como siempre, hay cosas **A TENER EN CUENTA:**

- La posición es en el suelo apoyando las palmas de las manos (en el ejercicio1) o los antebrazos (en el ejercicio2), y las punteras de los pies. Hombros alineados con los brazos, codos y manos (en el ejercicio1).
- Las piernas separadas al ancho de caderas, un puño, más o menos.
- Mantenemos la cabeza alineada con la columna intentando crecer.
- Adapta el ejercicio en función de tus necesidades.
- Si nos doliesen las muñecas o tuviéramos algún problema podemos hacerlo igual apoyando las manos en puño.
- Nunca debe aparecer dolor en ninguna zona del cuerpo.
- Muy importante contraer abdominales para aguantar la posición, no tenemos que tirar de la espalda

¡A llegar a 16 minutos en total! ¡Que no se diga!

